كرة السلة

إعداد

محى صبحى

مؤسسة دار الفرسان
للنشر والتوزيع
٥١ ش إبراهيم خليل – المطرية
ت : ٢٢٥١١١١٠ –٠١٢٩٨٧١٢٣٧

اسم الكتاب :كرة السلة
(دنيا الرياضة)
المؤلـــف : محى صبحى
الناشـــر : مؤسسة دار الفرسان
تصميم الغلاف: صلاح عبد الحميد -٠١١٤٥٤٤٢٤١٧
رقم الإيداع :١٤٥٤١ / ٢٠١١
طبعة أولى : ٢٠١١

فهرسة أثناء النشر

صبحى ، محى
كرة السلة(دنيا الرياضة)/ محى صبحى – القاهرة .- ط١
مؤسسة دار الفرسان للنشر والتوزيع
٨٠ ص ؛ ٢٤ سم
تدمك : -٦-٥٤-٦١٦٩-٩٧٧
١- كرة السلة
أ. العنوان ٣٤٢و٧٩٦

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ فَتَعَالَى ٱللَّهُ ٱلْمَلِكُ ٱلْحَقُّ ۗ وَلَا تَعْجَلْ بِٱلْقُرْءَانِ مِن قَبْلِ أَن يُقْضَىٰٓ إِلَيْكَ وَحْيُهُۥ ۖ وَقُل رَّبِّ زِدْنِى عِلْمًا ﴾

صدق الله العظيم
طه 114

مُقَدِّمَة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إن الرياضة مهمة جدًّا للإنسان، كالماء والهــواء والغــذاء، ولقــد أمرنا بها ديننا ﴿إِنَّ اللهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ﴾

(البقرة: من الآية ٢٤٧)، و"المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف"، فالمؤمن يجب أن يكون قويَّ الجِــسم "علِّمــوا أولادكــم الرماية والسباحة وركوب الخيل"، وقوة الجسم لن تأتي إلا بالتغذية السليمة وممارسة رياضة من الرياضات أو على الأقل ممارسة تمــارين رياضــية بشكل يومي، ومن هذا المنطلق سوف نعرض بعــض الألعــاب الرياضــية المفيدة للجسم والعقل؛ فالعقل السليم في الجسم السليم؛ حتى نمارس رياضةً من هذه الألعاب..

الفصل الأول

نبذة عن كرة السلة



كرة السلة رياضة سـريعة ومثيرة ومسلية، تجري بين فريقين يتألف كلٌ منهما من خمسة لاعبين . ويُعدُّ الفريق فائزًا متى استطاع تسجيل عدد من النقاط يفوق ما سجله الفريق الآخر .ويحرز اللاعبون نقاطًا بقذف كرة كبيرة مُنفوخة بالهواء داخل هدف عال يُسمّى سلة عند أحد طرفي ملعب كرة السلة .يستطيع اللاعب أن يتقدم بالكرة نحو السلة عن طريقة المحاورة(تكرار ضرب الكرة بالأرض لترتد إلى اليد)، أو بتمرير الكرة إلى زميل من فريقه .ويحاول كل فريق ــ أيضًا ــ أن يمنع الفريق الآخر من إحراز النقاط

نشأتها وأماكن انتشارها :

عرفت الحضارات القديمة ألعاب تشبه كرة السلة . ففي القرن السابع قبل الميلاد عرفت لعبة (بوكتا بوك) عند المايا (Maya) ، وعرفتها الشعوب الأزتيكية باسم (تشلاشلي) ، أما كرة السلة كما نعرفها اليوم فقد خطرت للأستاذ الكندي خلال العام الدراسي ١ ٨٩ ١ – ١٩٨٢ واسمه جيمس ناي سميث (James Nai Smith) أستاذ التربية الرياضية في مدرسة سبرنجفيلد (Springfield) في ولاية ماساتشوستس الأميركية

وقد دعا إلى ممارستها ضمن قاعة مقفلة، معتقدا أنـــه بواســطتها يحافظ على لياقة طلابه البدنية خلال فصل الشتاء خاصة بعــد أن تتوقــف لعبة كرة القدم في أيام البرد والــصقيع ، وكبــديل للتمرينـــات الــسويدية والألمانية التي لم تكن تتلاءم مع طبيعتهم التي تميل إلى القوة والــسرعة والمنافسة، ولا تشبع رغبتهم بالحركة والنشاط ، والتعبير عن الذات.

بعد عدة تجارب قام بها الأستاذ ناي سميث وضع لعبة تتداول الكرة بين اليدين فقط بدلا من القدمين ، فجرت التجربة الأولى، وكان هدفها وضع الكرة في سلة خوخ فسميت اللعبة كرة السلة. وأرادها سميث لعبة خاليـــة من الخشونة والعنف الموجودين في كرة القدم الأميركية، تمنـــع الجـــري بالكرة حتى لا يهاجم اللاعبون حاملها مهاجمة عنيفة للحصول عليها.

فقد اعتبر أن مجرد لمس اللاعب يعتبر خطأ يتنافى وروح اللعبة . فشدد في اللعبة على الجري والتمريـــر والتـــصويب دون لمـــس اللاعـــب المنافس ، أو مهاجمته بعنف . وقد كانت السلة في بادئ الأمر عبارة عـــن سلة خوخ مسدودة القاع . يضع الحكم سلما قرب موضع السلة كي يتمكن من إخراج الكرة عندما تستقر في الهدف . أزيل القاع بعد ذلـــك فاســـتراح الحكم من الصعود والهبوط لإخراج الكرة عند كل هدف يسجل.

نالت اللعبة إعجابا وحبا من قبل طلاب الدكتور ســـميث ، وعملـــوا على نشرها في مدنهم وقراهم أثناء عطلة رأس السنة ، فامتدت تـــدريجيا إلى الكليات والمعاهد والمدارس الأميركية قبل أن توضع قوانينهـــا بـــشكل كامل

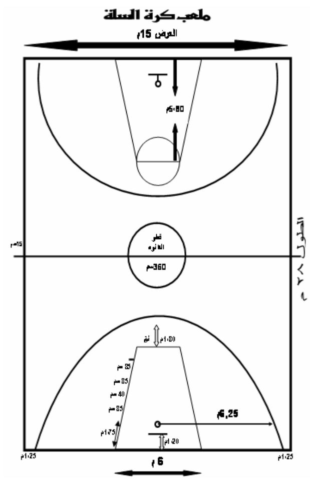
بعد ذلك اضطر الدكتور سميث إلـى وضـع القواعـد الـ (١٣) الأساسية لهذه اللعبة، والتي استوحيت منها بعدئذ الأنظمة الحاليـة لكـرة السلة، إذ بقي منها ١٢ مادة في القانون الجديد . بعد ذلك تبنـت جمعيـة الشبان المسيحية اللعبة في الولايات المتحدة الأميركية، وفي غيرهـا مـن البلدان التي كان للجمعية فروع فيها.

بعد ذلك دخلت ميدان الاحتراف ، فمرت بمراحل عديـدة تطـورت فيها، وتقدمت إلى أن اتخذت شكلها ونظمها الراهنة.

الملعب :

يقام الملعب على مسطح من الأرض مستطيل الشكل يتراوح طولـه بـين ٢٤-٢٨ م وعرضه من ١٣ – ١٥ مترا.

يطلق على الضلعين الطويلين للملعب اسم : الحدان الجانبيان وعلى الضلعين القصيرين بالحدين النهـائيين . لا يوجد في الملعب موانـع كمـا لا يـسمح باستخدام الملاعب المغطاة بالحشائش.



تحدد أرض الملعب بخطوط واضحة ويكون سمكها عادة ٥سـم . وينبغـي أن تكون المسافة بين الخطوط المحددة للملعب وأماكن المتفرجين نحو مترين على الأقل.

ترسم دائرة فـي وسـط الملعـب

بنصف قطر قدره ١٨٥ سم ويقاس نصف القطر من مركز الدائرة إلى الحد الخارجي لمحيطها.

أما خط الرمية الحرة فإنه يرسم بشكل مــواز لكــل مــن الحــدين النهائيين إذ تبعد حافته البعيدة مسافة ٥٨٠سم عن الحافة الداخليــة للحــد النهائي ، ويكون طوله ٣٦٠ سم ، وتقع نقطة وسطه على الخط الذي يصل بين منتصفي الحدين النهائي للملعب.

الكرة

يجب أن تكون تامة الاستدارة ، تصنع من الجلد ، أو الكاوتشوك ، أو أي مادة من متينة من المطاط يتراوح محيطهــا بين ٧٥- ٨٠ ســم ووزنهــا بــين ٦٠٠- ٦٥٠ جراما.



يتم نفخ الكرة بحيث إذا ألقيت من ارتفــاع ١٨٠ سم على أرض خشبية صلبة فإنها ترتد إلى ارتفاع لا يقل عن ١٢٠ سم مقاسه من أعلى الكرة، وذلك إذا لمــست الكــرة الأرض عند أقل أجزائها حــساسية ولا يزيــد علــى ١٤٠سم إذا لمست الأرض عند أكبر أجزائها حساسية



لوحة الأهداف

تصنع لوحتا الهدف من خشب متين ، أو أية مادة شفافة مناســبة ويكون سمكها ٣ سم وتكون أبعادها ١٨٠ سم أفقيا ١٢٠ سم رأسيا. يكون

سطحها أملس ، ولونها أبيض . يرسم مستطيل وراء الحلقة طوله ٥٩سم أفقيا، وعرضه ٤٥ سم رأسيا، وسمك أضلاعه ٥سم . كما تحدد أطراف اللوحة الأربعة أو حدودها بإطار سمكه ٥سم.

السلة



وهي عبارة عن شبكة مصنوعة من حبل أبيض تثبت في حلقة حديدية برتقالية اللون قطرها الداخلي ٤٠ سم ، وطولها ٦٠ سم ، وتصنع بحيث تجعل مرور الكرة خلالها سهلا. يبلغ سماكة قطر القضيب الذي تصنع منه الحلقة ٢٠ مليمترا، ويكون بحافته السفلى حلقات صغيرة لتثبيت الشبكة. يتم تثبيت الحلقة الحديدية على اللوحة تثبيتا متينا، وتوضع في مستوى أفقي يعلو عن أرض الملعب مقدار ٣٠٥ سم ، وعلى بعدين متساوين من الحافتين العموديتين للوحة، وعلى أن تكون المسافة بين سطح اللوحة وأقرب نقطة من الحافة الداخلية للحلقة الحديدية ١٥ سم.

موقع الأهداف

توضع اللوحتان على بعد ١٢٠سم من الحدين النهائيين وموازيين لبعضهما البعض . وفي مستوى عمودي على أرض الملعب . تعلو الحافة السفلى لكل لوحة ٢٧٥ سم عن أرض الملعب ، كما أن الأعمدة التي تحمل

اللوحتين تكون خارج الملعب على أن تبعد نقطة اتصالهما بـــالأرض عـــن الحد النهائي القريب منها مقدار ٤٠ سم على الأقل وتطلى بلون داكن.

اللاعبون.

يتكون الفريق ــ عادة ــ من خمسة لاعبين هما لاعبْي ارتكـــاز، ولاعبَيْ هجوم، ولاعب وسط. وبإمكان اللاعبين التحرك في أي مكان فـــي الملعب، في أي وقت دون النظر إلى مراكزهم. كما يستطيع الفريق أن يغير المراكز فـــي أي وقـــت، فيلعب مثلاً بثلاثة لاعبي ارتكاز ولاعبْي هجـــوم. ويصف الجزء التالي دور كل مركز مـــن مراكـــز اللعب في الهجوم، ونظرًا لأن الاســـتحواذ علـــى الكرة يمكن أن يتغير بسرعة، فينبغي على جميـــع اللاعبين أن يكونوا متيقظين، حتى يمكنهم الانتقال السريع بين الهجوم والدفاع..



من المألوف أن يكون لاعبا الارتكاز من أقـــصر اللاعبـــين قامـــة وأسرعهم حركة. وهما يلعبان ــ عادة ــ بعيدًا عـــن الـــسلة أكثـــر مـــن المهاجمين أو لاعبي الوسط. وينبغي أن يكون لاعبا الارتكاز جيـــدين فـــي المحاورة بالكرة، وفي أداء والتمريرات. فهما يقومان بتوجيه الهجوم

ويبدآن معظم التحركات .ويكون لدى بعـــض الفـــرق لاعـــب رأس ارتكاز، وهو الذي يقوم بالمسؤوليات الرئيسية لتبادل الكـــرة. أمـــا لاعـــب الارتكاز الآخر فهو لاعب مصوِّب وغالبا ما يكون من أفضل هدّافي الفريق.

ويكون لاعبا الهجوم ــ غالبًا ــ أطول قامة من لاعبـي الارتكـاز وأقوى منهما. وهما يلعبان ــ عادة ــ في المنطقة الممتـدة مـن الخـط النهائي إلى منطقة الرميات الحرة. وينبغي أن يكونا ماهريْن في صد الكرات المرتدة، وقادرين على المناورة أثناء الرميات القريبة من السلة. أما لاعب الوسط فيكون ــ عادة ــ أطول لاعبي الفريق قامة، وأفـضلهم فـي صـد الكرات المرتدة. فلاعب الوسط الذي يجيد صد الكرات المرتدة، ويجيد كذلك تسجيل الأهداف بإمكانه الهيمنة على المباراة.

المدرب.

هو معلمُ فريق كرة السلة الذي ينظم أوقات التمرين، ويعد الفريـق لكل مباراة، وهو الذي يختار مجموعة اللاعبين الذين سيخوضون المباراة. وبإمكان المدرب استبدال اللاعبين أثناء المباراة، ليستخدم اللاعبين الـذين يتميزون بأدائهم الجيد في مواقف معينة. كما يقرر المدرب متـى يحتـاج الفريق وقتًا مستقطعًا عند توقف اللعب، ويحدد كذلك خطط اللعب.

ويجب أن يقوم المدرب بتحليل ودراسة الفريق المنـافس محـددًا مواطن قوته ومواطن ضعفه. ويقوم مساعد المدرب غالبًا بعمل استكـشاف (مراقبة) مباراة يشارك فيها فريق وشيك التنافس مع فريقه، ويقدم تقريرًا للمدرب عن أفضل الخطط التي يمكن أن يلعب بها الفريق.

طاقم إدارة المباراة

يتألف من حكم أول، وحكم أو حكمين، ومسجل أو مسجلين وميقاتي أو ميقاتيين.

الحكم الأول :

هو المسئول عن المباراة. ويبقى في الملعب كل من الحكم الأول وحكم آخر؛ لضمان سير المباراة حسب القوانين. وبإمكان كل حكم من حكمي المباراة أن يحتسب أي خطأ أو مخالفة لقوانين اللعبة يراها في أي مكان من الملعب. ويعمل أحدهما ــ عادة ــ بالقُرب من سلة الفريق المهاجم، ويعمل الآخر بالقرب من خط الوسط. ويتبادل الحكمان مركزيهما عندما ينتقل الفريقان إلى الطرف الآخر من الملعب.

إذا اشترك في إدارة المباراة حكم آخر إضافة لهذين الحكمين؛ فإنه يقف بالقُرب من الخط الجانبي.

لمعاقبة لاعب، يطلق الحكم صفَّارته لإيقاف اللعب وساعة المباراة. ويشرح الحكم المخالفة أو الخطأ ــ عادة ــ بإشارة باليد أو الذراع، وتنفذ العقوبة. وبعدئذ تستأنف المباراة.

يجلس المسجِّلان والميقاتيان على طاولة التسجيل خلف أحد الخطوط الجانبية.

يقوم أحد المسجِّلين بتشغيل اللوحة الإلكترونية لتسجيل الأهداف، ويتعهد المسجل الآخر بحفظ صحيفة التسجيل الرسمية مسجلاً فيها جميع

الأهداف الميدانيـــة، والرميـــات الحـــرة، والأخطـــاء، والأوقـــات المستقطعة. ويشغِّل أحد الميقاتيين ساعة المباراة الكهربائية.

يقوم ألميقاتي الثاني بتشغيل ساعة الرمي إذا كانت القوانين تـــنص على أن يقوم كل فريقٍ بتصويب الكرة في غضون فترة زمنية محددة. هذا ويجب على اللاعبين الذين يدخلون المباراة أن يمروا أولا علـــى المـــسجل المسئول عن صحيفة التسجيل. وينبغي أن يوقف ألميقاتي الساعة في كـــل مرة يطلق فيها أي من الحكمين الصفَّارة. ويشير أحد الحكام إلى ألميقـــاتي ليستأنف تشغيل الساعة

وقت اللعب

يستغرق وقت المباراة ٤٠ دقيقة، تقسم إلى شوطين مدة كل منهما ٢٠ دقيقة، تتخللهما فترة راحة مدتها من ١٠ إلى ١٥ دقيقة. ولا تنتهـــي المباراة بالتعادل. فإذا كانت النتيجة متعادلة عند نهاية الأربعين دقيقة، تُلعب فترة خمس دقائق إضافية، إضافة إلى أي عدد من فترات الـــخمس دقـــائق الإضافية اللازمة لكسر حالة التعادل

المباراة

تبدأ المباراة ـــ عادة ـــ بقفزة الوسط. إذ يقف أربعة لاعبين مـــن كل فريق خارج دائرة الوسط. أما اللاعبان الآخران، وهما لاعبا الوســط ـــ عادة ـــ فيقفان داخل دائرة الوسط. ويقذف الحكم بالكرة في الهواء فــوق رأسي هذين اللاعبين اللذين يقفزان لأعلى، ويحاول كل منهمـــا أن يـــدفع الكرة إلى زميل اللاعبين ثم تبدأ ساعة المباراة بالعمل عندما يلمس أحـــد اللاعبين الكرة.

وعندما يستحوذ الفريق المهاجم على الكرة يتقدم بها إلى المنطقـــة الأمامية من الملعب. ويستطيع الفريـــق أن يقـــوم بالمحـــاورة بـــالكرة أو يمررها. فإذا سدد الفريق المهاجم أهدافًا، فإن الفريق المنافس يأخذ الكـــرة فورًا من خارج الحدود خلف خط النهاية، ويحاول نقل الكرة إلى السلة في نهاية الجهة الأخرى من الملعب. وبذلك يصبح هذا الفريـــق هـــو الفريـــق المهاجم، ويصبح الفريق الذي أحرز الهدف للتو هـــو الفريـــق المـــدافع. ويستمر اللعب على هذا النمط حتى تتوقف الساعة.

وإذا أخطأ لاعب في التهديف فإن كلا الفريقين يحـــاول الاســـتحواذ على الكرة بالإمساك بالكرة المرتدة. وتتسبب كل من محـــاولات الأهـــداف الميدانية الخاطئة، ومحاولات الرمية الحرة الخاطئة فـــي إيجـــاد الكـــرات المرتدة .وتُعدُّ هذه الكرات المرتدة جزءًا حيويًا فـــي المبـــاراة. لأن معظـــم لاعبي الفريق يفقدون نصف عدد تصويباتهم على الأقـــل. ولـــذا فبإمكـــان

الفريق الماهر أن يتعامل مع الكرات المرتدة وأن يتحكم في الكـــرة أكثـــر، ويحصل على فرص أكثر لإحراز أهداف.

المنطقة المحرمة :

هي منطقة محددة من أرض الملعب ، تقع بين الحد النهائي للملعب وخط الرمية الحرة وبين خطين يبدأ كل منهما من نقطة تبعد عن منتـــصف الحد النهائي من كلا الجانبين بمقدار ثلاثة أمتار تقاس ابتداء من حافة هذا الخط الخارجية، وتنتهي عند منطقة الرمية الحرة. وهي المنطقة المحرمـــة يضاف إليها مساحة نصف دائرة ممتدة داخل الملعب ، مركزها منتصف خط الرمية الحرة، ونصف قطرها ١٨٠ سم ويرسم النصف الثاني لقوس هـــذه الدائرة متقطعا داخل المنطقة المحرمة . تحدد هذه المسافات فـــي قـــانون اللعبة

قانون كرة السلة :

اللاعب الاحتياطي

هو اللاعب غير المشترك في الملعب , واللاعـــب المـــشارك فـــي اللعب يكون احتياطيا أذا تم تبديله وحل محله في الملعب لاعب أخـــر مـــن نفس الفريق .

المخالفات

- ضرب الكرة باليد وهي مقبوضة

- تعمد ركل الكرة بالقدم
- خروج الكرة خارج حدود الملعب
- إرجاع الكرة ألي المنطقة الخلفية للفريق
- الاستحواذ على الكرة أكثر من ٣ ثوان في المنطقة المحرمة للفريق الأخر
- ملامسة خطوط الملعب أثناء إدخال الكرة من خارج الحدود أو عند قذف الرميات الحرة .

نتيجة المباراة

تتقرر نتيجة المباراة في صالح الفريق الذي يحرز العدد الأكبر من النقاط خلال زمن اللعب .

- كيف تحتسب النقاط

-تسجل نقطة واحدة عند قذف الكرة من رمية حرة واحدة على السلة .

- تسجل نقطتان عندما يتم إدخال الكرة في سلة الفريق المضاد وأثناء اللعب ومن داخل القوس .

- تسجل ثلاث نقاط عندما يتم إدخال الكرة في سلة الفريق المضاد أثناء اللعب من خارج القوس .

الأجهزة الفنية للمباراة

- ساعة توقيت المباراة .

- استمارة تسجيل .

- جهاز توقيت ٣٠ ثانية .

- العلامات الرقمية من (١ ألي ٤) باللون الأسـود ورقـم (٥) باللون الأحمر

- جهاز علامات الأخطاء السبعة للفريق .

إنهاء المباراة بالانسحاب

- يعتبر الفريق خاسرا للمباراة بالانسحاب أذا رفض اللعب بعد أن يخطره الحكم بذلك .

- أذا لم يحضر الفريق المباراة بعد انقضاء ١٥ دقيقة من الوقـت المحدد للمباراة .

- أذا حدث أن نقص عدد لاعبي الفريق في الملعب عـن لاعبـين أثنين فأن المباراة تعتبر منتهية ويعتبر الفريق خاسرا المباراة بالانسحاب .

تبديل اللاعبين

يتم تبديل اللاعبين عندما يصفر الحكم ويعلن إيقاف اللعـب نتيجـة لاحتساب مخالفة ويتم تبديل اللاعبين للفريق الذي يسند إلية إدخال الكـرة عند حدوث مخالفة وبناء علية يتم تبديل لاعبين من الفريق الأخـر وعنـد احتساب الخطأ يمكن لأي من الفريقين طلب التبديل .

الكرة الممسوكة

- تعتبر الكرة ممسوكة أذا أحكم لاعبان متنافسان أو أكثر أمـــساك الكرة بيد واحدة أو باليدين معا وعليه فتجرى كــرة قفــز بــين اللاعبــين الممسكين بالكرة

- تعتبر الكرة ممسوكة أذا تسبب لاعبان متنافسان في أخراج الكرة خارج الحدود وشك الحكم في معركة المسئول عن إخراجها .

- أذا أختلف قرار الحكمين بأن يقوم أحد الحكمين باحتساب مخالفة لفريق والحكم الأخر باحتساب مخالفة للفريق المضاد .

- أذا استقرت الكرة على حامل السلة .

المنطقة الأمامية للفريق والمنطقة الخلفية وخط المنتصف والدائرة المركزية :

- ترسم الدائرة المركزية في منتصف أرض الملعب .

- خط المنتصف موازى للحدين النهائيين .

- المنطقة الأمامية للفريق هي جزء الملعب الواقع بــين الحــدين النهائي خلف سلة الفريق المنافس وخط المنتصف .

- الجزء الباقي من الملعب يعتبر المنطقة الخلفية بما فيهــا خــط المنتصف .

الفرق

يجب أن يتواجد داخل أرض الملعب عند بداية المباراة فقط خمسة لاعبين من كل فريق جاهزين للعب فإذا قل عدد اللاعبين عن خمسة قبل بداية المباراة يعتبر الفريق الذي يقل عدد لاعبيه عن خمسة خاسرا المباراة بالانسحاب .

متى تحتسب التصويبة وقيمتها



- تحتسب الإصابة أذا دخلت الكرة وهي في حالة لعب في السلة من أعلي الحلقة واستقرت فيها أو اخترقتها.

-تحتسب التصويبة التي تسجل خلال اللعب نقطتين ألا أذا تمت المحاولة من خلف القوس (خط الثلاث نقاط) فتحتسب بثلاث نقاط التصويبة التي تسجل نتيجة رمية حرة تحتسب بنقطة واحدة .

التعادل بعد انتهاء الوقت الأصلي للمباراة (الوقت الإضافي)

أذا تعادل الفريقان في النقط بعد انتهاء الشوط الثاني للمباراة يجب أن تستمر المباراة لوقت أضافي مدته ٥ دقائق أو لأي عدد من الأوقات الإضافية كل منها مدته ٥ دقائق حتى تنتهي النتيجة بفوز فريق على أخر .

الأخطاء وجزاءاتها :

الخطأ الشخصي

خروج على قواعد اللعب و يصحبه احتكاك شخصي مـــع لاعــب منافس أو سلوك غير رياضي وجزاؤه الاستحواذ على الكرة مــن خـــارج الحدود أو برمية واحدة أو أكثر للفريق الأخر.

الخطأ الفني على اللاعب

يحتسب هذا الخطأ على اللاعب الذي يتغاضى عن تنفيذ تعليمـــات الحكام أو يسلك سلوكا غير رياضي أو يستخدم أساليب غير مهذبة وبعيـــدة عن معاني الاحترام أو يضايق لاعبا مـــضادا محـــاولا حجـــب الرؤيـــة أو يخاطب أي أداري بالمباراة بطريقة غير لائقة أو يعطل المبـــاراة أو يغيـــر رقمه الخاص به أو يتعلق بالحلقة – عموما لجميع المخالفـــات المتعـــددة والتي تتسم بمجازاة السلوك الرياضي أو التي تتيح لمرتكبيها فرصة غيـــر مشروعة .

خطأ مزدوج

هو الخطأ الذي يحدث من لاعبين متنافسين ضد بعضهما الـــبعض في وقت واحد وجزاؤه احتساب خطأ شخصي على كل منهمـــا وتـــستأنف المباراة بكرة قفز .

الخطاء المتعمد

هو خطأ شخصي يتعمد ارتكابه اللاعب تجاهــل الكــرة واحتكاكــه بلاعب مضاد متحكم في الكرة أو لاعب منافس ليس بحوزته الكرة وجزاؤه رميتين حرتين وحيازة الكرة في منتصف الملعب للفريق الأخــر ويحتــسب خطأ شخصي على اللاعب المخطئ .

عدم الأهلية

خطأ جسيم يتنافى مع الروح الرياضية وجزاؤه أخــراج اللاعــب فورا من الملعب حتى لو كان هذا الخطأ هو الخطأ الشخصي الأول للاعب . ومنح رميتين حرتين واستحواذ على الكرة للفريق الأخــر لإدخالهــا مــن منتصف الملعب

الخطأ الفني على مدرب الفريق أو اللاعب الاحتياطي

يحتسب خطأ على مدرب الفريق عندما :

- يدخل أرض الملعب بدون أن يسمح له الحكم بذلك .
- يترك مكانه ليتتبع حركه اللعب .
- يخاطب الحكم وإداريي المباراة بصورة غير لائقة .

– خطأ أما يرتكبه مدرب الفريق أو يرتكبه لاعب احتياطي وجزاؤه يختلف عن بقية الجزاءات حيث يمنح الفريق المـــضاد دقيقتـــين حـــرتين واستحواذ على الكرة لإدخالها في منتصف الملعب .

– أذا ارتكب لاعب خمسة أخطاء وأثناء خروجه من الملعب ارتكب خطأ فأن هذا الخطأ الجديد يسجل على مدرب الفريق .

الأخطاء السبعة للفريق

عندما يرتكب الفريق الواحد أخطاء مجموعها سبعة أخطاء ســـواء كانت شخصية أو فنية في الشوط الواحد فأن كل خطأ بعد ذلك يصبح جزاؤه رميتين حرتين . يجب أن يجازي طبقا لقاعدة (واحد لواحد One to one rule) ألا أذا كان الفريق المرتكب للخطأ مستحوذا علـــى الكـــرة فيكـــون الجزاء فقد الفريق لحيازة الكرة ويقوم بإدخالها أحد أفراد الفريق الأخر من خارج حدود الملعب .

وعموما الأخطاء تحدث نتيجة :

١– عرقله .

٢– مسك.

٣– دفع.

٤– دفع من الخلف.

٥– اندفاع الهجوم والاحتكاك بالمدافع.

٦- استعمال غير مشروع للأيدي .

٧- التغطية ((الحجز)) .

ملحوظة

جميع الأخطاء تسجل على اللاعبين مرتكبيها ألا اللاعب الاحتياطي فتسجل على المدرب , يمنع اللاعب من تكملة المباراة أذا ارتكب خمس أخطاء شخصية وفنية . ويمنع المدرب من الاستمرار في توجيه فريقه أذا احتسب ضده ثلاثة أخطاء فنية .

قواعد التوقيت

- لا يحق للاعب مهاجم أن يبقى في المنطقة المحرمة مدة تزيد عن ٣ ثوان عندما تكون الكرة في حيازة فريقه .

- عندما يسلم الحكم الكرة للاعب لإدخالها داخل الملعب أو لقذف الرمية الحرة يجب على اللاعب أن يتخلص من الكرة في حدود ٥ ثوان و عندما يطبق لاعب على لاعب مستحوذ على الكرة ويمنعه من تمرير الكرة لمدة ٥ ثوان يفقد اللاعب المستحوذ على الكرة حيازته للكرة.

- على الفريق الذي يستحوذ على الكرة أن يحرص على ألا يبقى أكثر من ١٠ ثوان في المنطقة الخلفية للفريق ومخالفة هذه القاعدة تعرض الفريق لفقدانه حيازة الكرة .

- على الفريق الذي يستحوذ على الكرة أثناء اللعب داخل الملعب أن يحاول التصويب في حدود ٣٠ ثانية وليس أكثر .

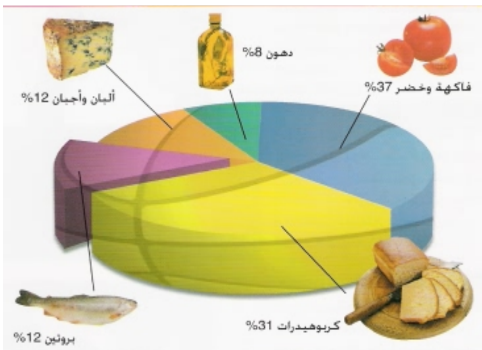
- دقيقة واحدة وهي المدة التي تمنح للفريق عندما يطلب وقتا مستقطعا لأعاده ترتيب خططه.

الاحتجاجات

لرئيس الفريق حق الاحتجاج وذلك عقب انتهاء المباراة مباشرة بأن يذهب للحكم الأول ويطلب أليه التوقيع على استمارة التسجيل بالاحتجاج وعلية أن يبلغ الحكم بالنقاط التي يحتج عليها أن يقدم الاحتجاج مكتوبا بعد ٢٤ ساعة من المباراة .

النظام الغذائي للاعب كرة السلة

إن تناول أطعمة معينة لا يمكن أن يجعل من اللاعب بارعا لكن يمكن أن يمنح اللاعب نفسه المزيد من الطاقة و القدرة على الاحتمال بتناول الأغذية و المشروبات المناسبة على أن يكون نظام غذائي متوازن و مثالي للرياضيين و يمكن الاستعانة بالنسب التالية:



فاكهة و خضروات %٣٧

كربوهيدرات ٣١%

جبن و ألبان ١٢%

بروتين ١٢%

دهون ٨%

عند ممارسة الكثير من التمارين يجب تقليل الأطعمة الدهنية و تناول كمية وافرة من الكربوهيدرات لتوفير الطاقة اللازمة لكل التمارين المطلوب القيام بها .

وقبل المباراة بثلاثة ساعات يجب تناول وجبة غنية بالكربوهيدرات وذلك لتوفير طاقة كافية للجسم حتى نهاية المباراة ، و تعتبر المكرونة قليلة الدسم أو الأرز مثالية جدا ، و تعزيز مستوى الكربوهيدرات بتناول وجبات خفيفة سريعة الهضم و شرب كمية كبيرة من السوائل قبل المباراة وخلالها فشرب الماء قبل ساعتين أو ثلاثة من المباراة يعوض الماء الذي سيفقده الجسم أثناء المباراة .

الإعداد الذهني للاعب كرة السلة

مثلما يستعد اللاعب جسديا لمباراة كرة السلة من المهم جدا أن يستعد ذهنيا أيضا في كل أنواع الرياضات ،يستمد اللاعب قدرا كبيرا من الطاقة و القوة من خلال الثقة و الاعتداد بالنفس ، فعندما يكون اللاعب على ثقة من انه سيفوز في المباراة أو سيقوم بتسجيل الرميات الحرة فان ذلك سيجعل من احتمالية تحقيق ذلك كبيرة .

يستخدم المدربون الرياضيون طرقا خاصة للتـدريب تركـز علـى الجانب النفسي للاعب بالإضافة إلى تركيزها على الجانب الجسدي وغالبـا ما تستعين النوادي المحترفة بأخصائيين نفسيين للعمل مع اللاعبـين مـن اجل تنمية تفكيرهم الايجابي و تركيزهم إضافة إلى تعزيز ثقتهم بأنفسهم و زملائهم في الفريق .

تعتبر كرة السلة من الألعاب السريعة ولذلك من الضروري ألا يفقد اللاعب تركيزه خلالها ولو للحظة واحدة فلو حدث ذلك قد يأخـذ الخـصم فرصة أو تضيع من الفريق نفسه فرصة للتسديد ، وهنـاك فـرق يميـل أفرادها لممارسة التركيز بصورة جماعية حيث يجتمعـون ببعـضهم قبـل المباراة لممارسة التركيز بصورة جماعية قبل المباراة أو عند نهاية الوقت المستقطع أو الاستراحة ، و لعبة كرة السلة هـي لعبـة جماعيـة ومـن الضروري إن يلعب أفراد الفريق بتناغم تام فإذا كان اللاعب واثقا من نفسه و من كل فرد حوله من أفراد فريقه سيجد نفسه أكثر استعدادا لبـذل مـا يستطيع من اجل زملائه و سيجدهم مستعدين لمبادرته نفس الشئ .

مصطلحات كرة السلة

١. NBA: الاتحاد الامريكى لكرة السلة .
٢. التصويب من الثبات Set shot: عندما تكون كلتا القدمين على الأرض أثناء التصويب على السلة .
٣. التصويب من القفز Jump shot: التصويب على السلة أثناء قفز اللاعب في الهواء .
٤. التصويب الخطافي Hook shot:التصويب على السلة من الجانب باليد البعيدة عن السلة .
٥. التصويب من الحركة في اتجاه السلة Lay-up-shot:التصويبة السلمية يمين – يسار مع الوثب على السلة .
٦. كبس الكرة في السلة بعنف Slam dunk: رفع الكرة فوق مستوى السلة و تقحم داخل السلة بقوة باليد أو باليدين)
٧. تصويب غير معترض Free throw : التصويب من خلف خط الرمية الحرة و التي تمنح نتيجة خطأ ارتكبه المنافس .
٨. تمريره عالية Overhead pass : تمرير الكرة لزميل من فوق الرأس مع امتداد الذراعين .
٩. تمريره صدرية Chest pass : تمرير الكرة لزميل مباشرة في مستوى الصدر.
١٠. تمريره مرتدة Bounce pass: تمرير الكرة لزميل عن طريق ارتدادها من الأرض .

١١. تمريره حاسمة Assist : تمرير الكرة لزميل تضمن له فرصة أكيدة للتسجيل على السلة .
١٢. (المحاورة) تنطيط الكرة العالي أو المنخفض Dribbling : التحرك في أرجاء الملعب مع التنطيط بالكرة.
١٣. خداع المنافس Fake: تظاهر اللاعب بالتصويب أو التمرير أو المحاورة و القيام بشيء أخر .
١٤. خطف الكرة Steal: الاستيلاء على الكرة من المنافس بطريقة قانونية .
١٥. رمية جانبية Throw-in : إدخال الكرة من أحد جوانب الملعب .
١٦. رمي الكرة بين متنافسين لأعلى ليقفزا عاليا ليفوز بها أحد الفريقين Jump pall : تستخدم لبدء المباراة فقط بعد التعديلات القانونية الجديدة.
١٧. هجوم خاطف Fast Break : هجوم سريع على سلة المنافس بعد دفاع جيد أو خطف كرة [شبيه بالهجمة المرتدة في كرة القدم] .
١٨. الكرات المرتدة دفاعين Rebound : كرة ترتد من اللوحة أو السلة و يتم الإمساك بها.
١٩. وضعية التهديد الثلاثي Triple threat position: وضعية مثالية يتخذها اللاعب عند استلامه الكرة حيث تكون له حرية القرار في التصويب على السلة أو تمرير الكرة لزميل أو المحاورة بالكرة .
٢٠. وضعية السد Boxing out : وضعية دفاعية مثالية يتخذها اللاعب بين المنافس و سلته للاستحواذ على الكرة المرتدة من اللوحة أو السلة

٢١. وقت مستقطع Time out : استراحة لمدة دقيقة واحدة أثناء اللعب يطلبها المدرب لإعطاء التوجيهات و التعليمات.

٢٢. وقت إضافي Overtime : فترة إضافية مدتها ٥ دقائق تقرر إذا تعادل الفريقين عند نهاية المباراة , و تقرر بعد كل تعادل لأن كرة السلة ليس فيها تعادل .

٢٣. هجوم منطقة Zone offense : هجوم منظم على المنافس.

٢٤. دفاع منطقة Zone defense : أسلوب دفاعي يعتمد على دفاع منظم للفريق ذو تشكيلات مختلفة حسب الفريق المنافس .

٢٥. دفاع رجل لرجلMan To Man : أسلوب دفاعي يلتزم فيه المدافع بمراقبة المنافس و يحاول حرمانه من حرية التحرك بكرة أو بدون كرة أو هجوم رجل لرجل يعتمد على المهارة الفردية للمهاجم للوصول لسلة المنافس

٢٦. اندفاع سريع Drive : تنطيط هجومي للكرة باتجاه السلة مباشرة .

٢٧. تسديدة بوضعية الوقوف Set shot:تسديدة مباشرة إلى السلة تنفذ عندما تكون القدمين على الأرض .

الفصل الثاني

الإحماء والإطالة في كرة السلة

تعتبر عمليتا الإحماء والإطالة في كرة السلة قبل البدء بممارسة التمرين أو المباراة في غاية الأهمية. فهما تقللان خطر الإصابة وتزيدان من سرعة اللاعب وقدرته على الالتفاف والدوران.

الإحماء

من المهم جدا أن يقوم اللاعب بعملية الإحماء(التسخين) قبل أن يبدأ باللعب أو حتى قبل تمديد العضلات وذلك لتقليل احتمال إجهاد العضلات و الأوتار وكل ما هو مطلوب من اللاعب الهرولة لمدة ٥ دقائق فالحمية تزيد من سرعة القلب وتجعل الدم يصل إلى كافة أنحاء الجسم .

تمديد العضلات

ينبغي على اللاعب توخي الحذر و العناية عند تمديد العضلات لذلك يجب عليه إتباع الاتى :

- عدم البدء في تمديد العضلات قبل حمية (تسخين) الجسم .
- تمديد العضلات بتمهل و لطف بدون مبالغة لان المبالغة غير مريحة .
- الاستمرار في كل تمديده لمدة تتراوح بين ١٠-٢٠ ثانية مع الحفاظ على ثبات الجسم في كل الأوقات.
- عدم التأرجح أو القفز فجأة خلال التمديد .

- التنفس جيدا أثناء التمديد .
- تمديد العضلات قبل التمرين و بعده.

هناك العديد من حركات التمديد التي يمكن القيام بها لكن يجب أولا استشارة المدرب حتى يتم التعريف الجيد بكل حركة و طرق أدائها

تمديد الاربية

يقف اللاعب و ساقيه متباعدتان و يضع يده على فخذيه ثم يخفض كتفه و ينحني إلى جانب واحد حتى يشعر بتمدد خفيف في عضلات الاربية الموجودة في هذا الجانب يتوقف اللاعب عند هذا الحد و يكرر التمرين السابق على الجانب الأخر .

تمديد أوتار باطن الركبة

الاستلقاء على الظهر ورفع إحدى الساقين في الهواء برفق مع استخدام الأيدي لإبقاء الساق مستقيمة حتى الشعور بتمدد في أوتار باطن الركبة الموجودة خلف الساق عند هذا الحد يتوقف اللاعب و يكرر التمرين السابق مع الساق الأخرى .

لمس أصابع القدم

الانحناء برفق و كان اللاعب يريد لمس أصابع القدمين و لكن يجب التوقف عند الشعور بالشد في الساقين من الخلف ، متابعة التمرين لمدة ١٠ ثواني و محاولة الوصول إلى مسافة ابعد بقليل ، و يجب التمكن من بلوغ أصابع القدمين تدريجيا و ببطء

تمديد ربلة الساق (السمانة)

وضع ثقل الجسم على القدم الأمامية و ثنى الركبة و مد الساق الأخرى مع رفع الكعب ، الانحناء إلى الأمام بحيث تلمس اليد الأرض و الضغط ببطء على الساق الغير ممددة لإعادتها إلى وضعها المستقيم .

التمرين على التسديد

من المهم جدا إحماء الجسم قبل كل مباراة و لكن من المهم أيضا التدريب على التسديد و تسريع حركة التناسق بين اليد و العين .

مهارات كرة السلة

١- الأداء الفني لمهارة مسك الكرة واستلامها:

إن مسك الكرة بالطريقة الصحيحة هو أول المهارات الأساسية في كرة السلة إذ أنه بدون إجادة هذه المهارة لا يمكن للتلميذ أن يحاور أو يصوب أو يمرر

١. توزع أصابع اليدين على أكبر مساحة ممكنة من جانبي الكرة

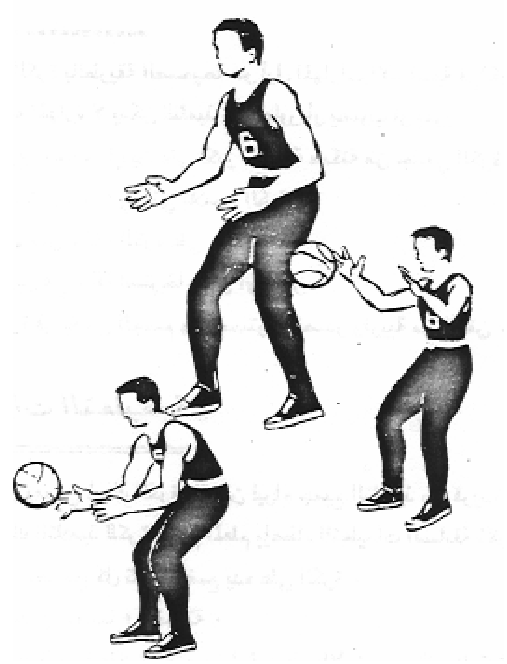
٢. الأصابع فقط هي التي تلامس الكرة

٣. الإبهامان خلف الكرة

٤. اليدين في حالة استرخاء دون أي توتر

٥. الكرة قريبة من الجسم وفي مستوى الصدر وقريبة من الذقن

الخطوات التعليمية:



١. يقـــوم المدرب عمل نمـــوذج لمسك الكرة باليـــدين ليراه جميع المتدربين من قريب

٢. مسك المتدربين للكرة ويقوم المــــدرب بإعطــــاء التعليمات السابقة حتى يصحح كـــل متـــدرب وضع يده على الكرة

٣. تصحيح الأوضاع الخاطئة

٤. يمسك المتدرب الكرة الموجودة أمامه على الأرض مع ثني الركبتين

٥. مسك الكرة المتدحرجة من الأمام أو من الجانب

٦. مسك الكرة المرتدة من الأرض

١- الأداء الفني لمهارة استلام الكرة:

١. اقتراب المتدرب في اتجاه الكرة

٢. مسك الكرة

٣. ضم الكرة في اتجاه الجسم

٤. الاستعداد بالكرة لأداء المهارة التالية

٢- استلام الكرة- الأداء الفني للمهارة:

١. اقتراب التلميذ في اتجاه الكرة

٢. مسك الكرة

٣. ضم الكرة في اتجاه الجسم

٤. الاستعداد بالكرة لأداء المهارة التالية

الخطوات التعليمية:

١. استلام الكرة من على راحة يد الزميل

٢. التمرير بين اثنين من المتدربين ببطء ثم بسرعة

٣. رمي الكرة للأمام ثم الجري لاستلامها عقب ارتدادها مـــن الأرض

٤. الخطوة السابقة إلا أن المتدرب يستلم الكرة قبل نزولها على الأرض

٥. استلام كرة ممررة من أعلى من زميل مواجه

من أنواع التمرير:

التمريرة الصدرية:

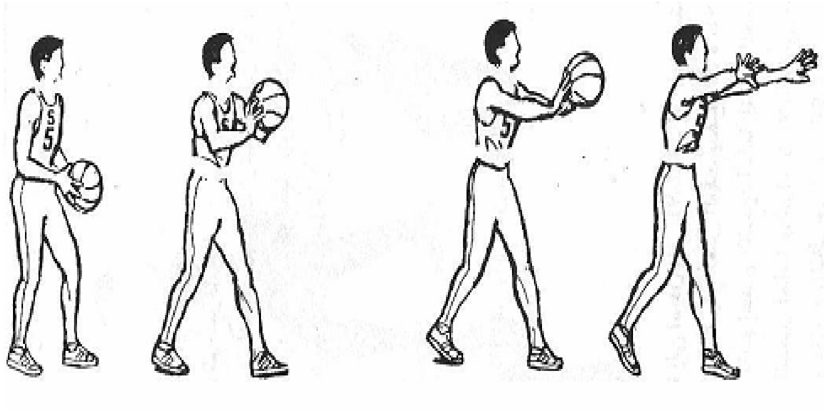
الكرة ممسوكة باليدين وقريبة من الصدر والمرفقان متجهان إلى أسفل والركبتان في حالة انثناء والقدمان متباعدتان

الأداء الفني للمهارة:

١. يقوم التلميذ بسحب الكرة إلى أسفل وإلى الأمام ثم إلى أعلى متخذة شكلاً دائريا

٢. يقوم التلميذ بمد ذراعيه أماماً وفي نفس الوقت يدفع الكرة بالأصابع التي تتخذ حركة كرباجيه لأسفل مع تقدم إحدى القدمين أماماً لمتابعة الحركة

٣. الوضع النهائي لإحدى القدمين أماماً والذراعان للأمام في اتجاه حركة الكرة والرسغان منثنيان لأسفل وللخارج والنظر في اتجاه الكرة



الخطوات التعليمية:

١. عمل نموذج للمهارة

٢. يمسك التلميذ الكرة ويقوم بعمل دائرة كاملة أماماً أسفل أمام الصدر مع ملاحظة (المرفقان متجهان لأسفل وللخلف باستمرار عند الأداء)

٣. يواجه التلاميذ الحائط ويقومون بأداء المهارة ثم الاستلام والتكرار

٤. التمرين بين زميلين مواجهين مع زيادة سرعة الأداء

٥. التدريب السابق مع تقدم إحدى القدمين أثناء الدفع على أن يكون الوضع الابتدائي للجسم هو تباعد القدمين مع ثني الركبتين قليلاً

٦. التمرين مع المشي على أن يكون التمرين بعد أخذ خطوة من الاستلام

٧. التمرين السابق مع الجري

التمرير باليدين من فوق الرأس

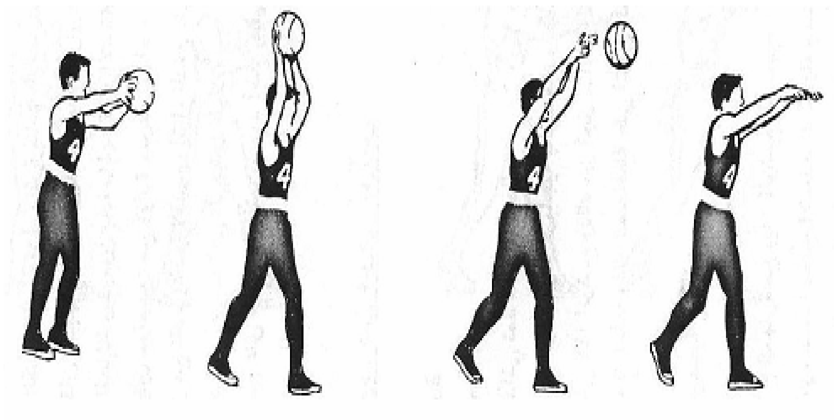
الأداء الفني للمهارة:

١. من الوضع الابتدائي تمد الذراعان عالياً

٢. يقوم التلميذ بدفع الكرة بحركة كرباجيه بالرسغين والأصابع إلى الأمام

٣. يحافظ التلميذ على هذا الوضع وذلك من أجل متابعة التمريرة

٤. تقدم إحدى القدمين أماماً وذلك للمحافظة على اتزان الجسم



الخطوات التعليمية للتمرير باليدين من فوق الرأس:

١. يؤدي المدرب نموذج للمهارة مع بيان الوضع الصحيح

٢. يمسك المتدرب الكرة متخذاً وضع الاستعداد ثم يقوم بمد الركبتين والذراعين عالياً مع إشارة المدرب حتى يعود المتدربين على رفع الكرة عالياً

٣. يواجه المتدرب الحائط على مسافة متر واحد ممسكاً بالكرة مع مد الذراعين عالياً ويقوم بدفع الكرة بالأصابع إلى الحائط باستمرار مع ثني الرسغين أماماً أثناء الدفع بالأصابع

٤. التمرين بين اثنين من المتدربين مواجهين على مسافة ٤ أمتار

٥. التمرين السابق مع زيادة المسافة وزيادة السرعة

٦. التمرين السابق مع وجود منافس من المتدربين سلبي أولاً ثم إيجابي

التمرير بيد واحدة من الكف

الأداء الفني للمهارة من الوضع الابتدائي:

١. يدفع المتدرب الكرة بسرعة في اتجاه الزميل المستلم مع مد الذراع في اتجاه الكرة بحركة متصلة للرسغ والأصابع مع تحرك القدم الخلفية لمتابعة التمريرة ونقل ثقل الجسم عليها لحفظ التوازن بعد التمرير

الخطوات التعليمية:

١. يقدم المدرب نموذجاً للمهارة ويبين أهميتها واستخداماتها أثناء اللعب

٢. يقوم المتدربين بأداء وضع الاستعداد للتمرير باستخدام الكرة

٣. التمرير بين زميلين مواجهين على مسافة ٦ أمتار

٤. التدريب السابق مع زيادة المسافة بين المتدربين إلى ١٠ أمتار

٥. المتدربين في قطارين متواجهين على مسافة ١٠ أمتار يمرر أول القاطرة إلى زميله المواجه في القاطرة الثانية ثم يرجع إلى الخلف وهكذا

التمريرة الخطافية

الأداء الفني للمهارة:

١- يضع المتدرب الكرة على اليد الممررة البعيدة عن المنافس مع سندها باليد الأخرى

٢- للتمرير باليد اليمنى مثلاً يواجه المتدرب الزميل المستلم بالكتف الأيسر تترك اليد اليسرى الكرة وتتحرك اليد الممررة في شكل دائرة فوق الرأس حتى يلامس العضد الأذن اليمنى

٣- رفع الركبة عالياً للمساعدة في الوثب عالياً

٤- عندما تصل الكرة إلى أعلى ارتفاع لها فوق الرأس تدفع بواسطة أصابع اليد الممررة وتتابع بحركة كرباجيه من الرسغ

٥- تثنى الذراع اليسرى أمام الصدر مع توجيه المرفق للخارج وذلك للحماية وحفظ التوازن

الخطوات التعليمية:

١- يقوم المدرب بعمل نموذج للمهارة وشرح طريقة أدائها

٢- يقف المتدربين أمام المدرب في نصف دائرة مع المواجهة بالكتف الأيسر إذا كانت التمريرة ستؤدى باليد اليمنى ويقوم كل متدرب بمرجحة الذراع اليمنى جانباً عالياً في نصف دائرة حتى يلامس العضد الأذن اليمنى

٣ - التدريب السابق مع اشتراك الذراع الأيسر حتى مستوى الكتف الأيمن

٤- التدريب السابق على أن يؤدى بالكرة مع مواجهة الحائط بالكتف الأيسر للتمرير عليه

٥- التدريب السابق مع رفع الركبة اليمنى عالياً أثناء التمرير مع ملاحظة حركة الرسغ والأصابع

٦- التدريب السابق على أن تؤدى خطوة بالقدم اليسرى قبل التمرير

٧-التدريب السابق على الحائط مع الوثب بالارتقاء على القدم اليسرى بعد أخذ خطوة بها والهبوط على القدمين

٨- التمرير بين زميلين الأول يقوم بالتمريرة الخطافية والثاني متابعة تمرير الكرة لزميله مرة أخرى

٩- نفس التمرين باليد اليسرى

١٠-التمرير للزميل مع وجود منافس سلبي ثم إيجابي

١- المحاورة (تنطيط الكرة)

الأداء الفني للمهارة:

١- المحاورة تتم بالدفع المتتابع للكرة وتوجيهها إلى الأرض بواسطة الأصابع

٢- أصابع اليد تكون متباعدة للسيطرة على أكبر مساحة من الكرة لتوجيهها وتشير للأمام في اتجاه حركة الكرة

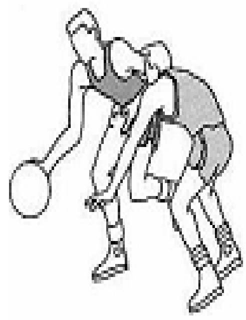
٣- حركة الدفع بالأصابع وتتابع ثني ومد الرسغ والذراع يجب أن تكون انسيابية ومتوافقة بحيث تبدو الكرة مرتبطة بالأصابع

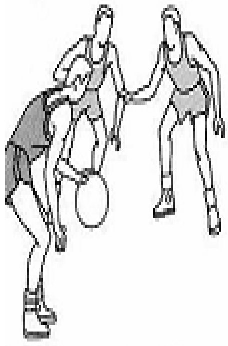
٤- أثناء المحاورة يكون النظر للأمام وتوضع اليد اليسرى أمام الجسم مع ثني الكوع لعمل حماية للكرة

١-في المحاورة العالية يجب أن يكون التنطيط خارج القدم المتقدمة وللمحاورة المنخفضة تكون الكرة قريبة من الجسم٠









الخطوات التعليمية:

١-يقوم المدرب بعمل نموذج وشرح طريقة الأداء وأنواع المحاورة واستخداماتها

٢- يجلس المتدربين في وضع الجلوس الطويل فتحاً ويضع كل منهم الكرة بين الرجلين ثم يبدأ في تنطيط الكرة حتى ترتفع عن الأرض ويستمر في المحاورة

٣- وقوف المتدربين مع تباعد القدم اليسرى أماماً وثني الركبة كاملاً ثم وضع الكرة على الأرض والبدء في تنطيط الكرة بالأصابع حتى ترتد من الأرض

٤- التدريب السابق مع فرد الركبتين والتنبيه على وضع الذراع الأخرى لحماية الكرة

٥- المحاورة في المكان مع تغيير ارتفاع الكرة مع التركيز على النظر للأمام

٦- التلاميذ قاطرات ثم المحاورة أماماً في مجموعات بطول الملعب

٧- التدريب السابق مع تغيير الكرة من جانب إلى جانب وتغيير اليد المحاورة

٨- التدريب السابق مع تغيير اليد المحاورة بالارتكاز الخلفي على القدم الخلفية

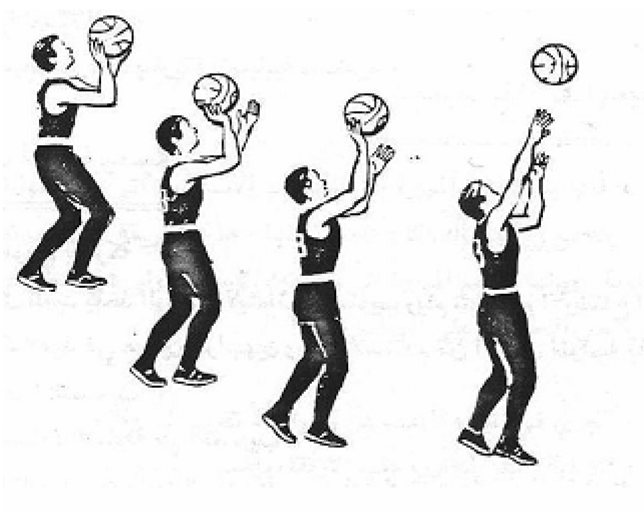
التصويب

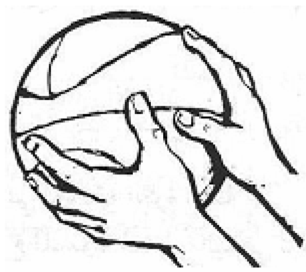
التصويب من الثبات- الوضع الابتدائي:

١- يقف المتدربين مواجهين للسلة مع تقدم القدم المماثلة لليد المصوبة (اليد اليمنى) وأن تكون المسافة بين القدمين في وضع يسمح براحة المتدربين

٢- يضع المتدرب الكرة على أصابع اليد المصوبة والذراع مثني من المرفق والعضد مواز للأرض مع ثني الرسغ للخلف حتى تستريح الكرة على أصابع اليد

٣- تعمل اليد الأخرى على سند الكرة من الجانب بحيث لا تعوق النظر للسلة





الأداء الفني للمهارة:

١- ثني الركبتين قليلاً للمساعدة في قوة دفع الكرة للسلة

٢- مد الركبتين واستقامة الذراع المصوبة أماماً عالياً في توقيت انسيابي وبحركة إضافية لرسغ اليد

٣- تتم جميع الحركات بطريقة انسيابية مستمرة

الخطوات التعليمية:

١- يقوم المدرب بعمل نموذج للحركة

٢- يقوم كل متدرب بأخذ الوضع الابتدائي للتصويب ويتم تصحيح الأوضاع الخاطئة

٣- يقف المتدربين في صفين مواجهين وبعد الاستلام من الزميل المواجه يأخذ وضع الاستعداد للتصويب

٤- عمل الخطوة السابقة مع التصويب

٥- يقف المتدربين مواجهين للسلة وعلى مسافة لا تزيد على خمسة أمتار ويقومون بالتصويب مع التأكيد على أخذ الوضع الابتدائي الصحيح

٦- يقف المتدربين في قاطرتين على جانبي خط الرمية الحرة ويتم إجراء مسابقة في تصويب الرمية الحرة

٧- المتدربين في قطارين الأول خلف الحد النهائي والثاني قبل خط منتصف الملعب ويتحرك المتدرب من منتصف الملعب إلى قرب المنطقة المحرمة ويقف ويصوب ثم يستلم زميله في قطار الحد النهائي ليمررها قطار المنتصف ويجري ليقف خلف قطار المنتصف

التصويبة السلمية

الأداء الفني للمهارة:

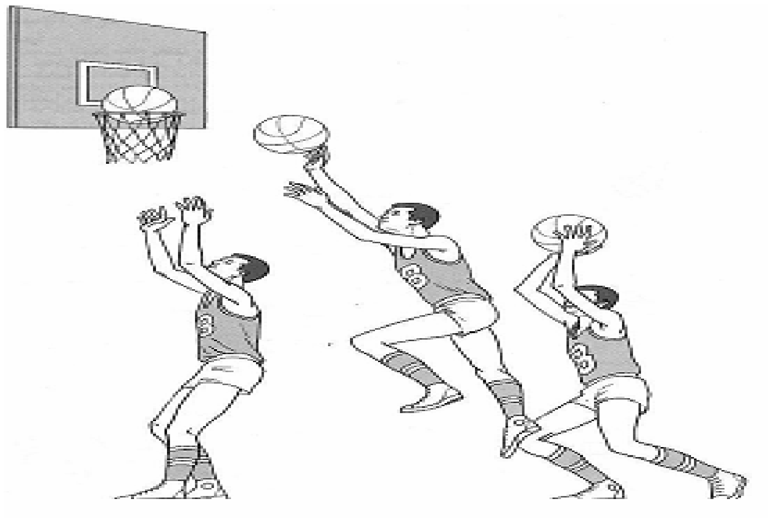
١-عند الاقتراب للسلة يجب أن يحتفظ المتدرب بالكرة أمام الجسم وإلى أعلى قرب الذقن

٢-يقترب المتدرب من السلة باستخدام خطوات كبيرة

٣-يجب أن تكون الأصابع خلف الكرة أثناء التصويب

٤-يجب أن تكون اليد المصوبة أقرب ما يمكن للسلة في أعلى ارتفاع لها

٥-تركيز النظر على النقطة المحددة التصويب أثناء توجيه الكرة بالأصابع إلى حافة الحلقة المواجهة



الخطوات التعليمية:

وفيها يتم تجزئة المهارة إلى الحركات الأساسية التي تتضمنها ثم يقوم المدرب بتعليم كل حركة مع ربطها بالحركات السابقة لها، و تقسم المهارة إلى وحدتين الوحدة الأولى هي خطوات الاقتراب والوحدة الثانية هي التصويب على الهدف

١-الجري في اتجاه الهدف من زاوية ٤٥درجة تقريباً لمحاولة لمس الجزء القريب من اللوحة الخلفية باليد المجاورة عقب الارتقاء بإحدى القدمين

٢- توضع على الأرض كرة طبية يحاول المتدرب أن يمر فوقها بخطوة عالية تكون هي الخطوة الأولى قبل الارتقاء والوثب العالي

٣- نفس التمرين السابق مع زيادة سرعة الاقتراب

٤- بعد إتقان خطوات الاقتراب ينتقل إلى تعليم التصويب من مكان قرب الهدف

٥- ربط الاقتراب والتصويب يجري المتدرب لاستلام الكرة الممررة له ويؤدي الخطوات القانونية

الطريقة الثانية (الأفضل للمبتدئين و الناشئين):

١- دفع المتدرب للكرة بأصابع اليد من مكان للهدف وبزاوية ٤٥ درجة من اللوحة والحلقة وذلك مع رفع الركبة المقابلة لليد المصوبة

٢- التمرين السابق مع الوثب عقب أخذ خطوة بالقدم العكسية لليد المصوبة والارتقاء عليها

٣- التمرين السابق على أن يسبق خطوة بالقدم المقابلة لليد المصوبة

٤- التمرين السابق عقب استلام الكرة الموضوعة على راحة يد الزميل

٥- التمرين السابق عقب الجري البطيء

٦- التمرين السابق على أن يكون الاستلام مع خطوة القدم اليسرى

٧- التمرين السابق على أن تكون الكرة الممررة بواسطة أحد الزملاء من جهة اليمين مرة ومن جهة اليسار مرة أخرى

٨- يكرر جميع التمرينات السابقة على أن يكون التصويب من الجهة الأخرى للهدف

التصويب من القفز

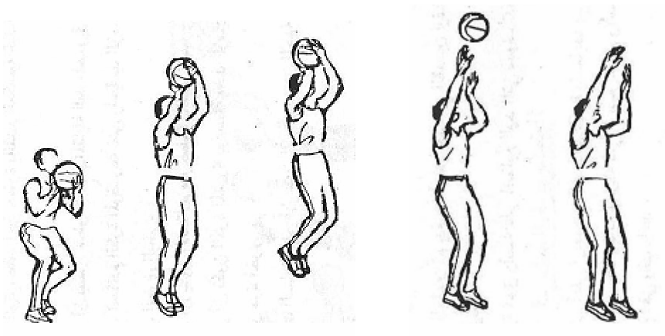
الأداء الفني للمهارة:

١-ثني الركبتين مع رفع العقبين ثم يدفع الأرض بمشطي القدمين ليقفز لأعلى في اتجاه عمودي على الأرض

٢- أثناء الوثب وضع الكرة فوق رأسه على أصابع اليد التي سوف تدفع الكرة مع سندها باليد الأخرى

٣- عندما يصل المتدرب إلى أقصى ارتفاع ممكن يدفع الكرة بأصابعه مع فرد الذراع للأعلى وللأمام في اتجاه الهدف ويتابع بحركة ثني الرسغ للأمام ولأسفل

٤-الهبوط على كلتا القدمين في وقت واحد



الخطوات التعليمية:

١- الوثب لأعلى من المكان لمحاولة لمس لوحة الهدف بكلتا اليدين

٢- الوثب لأعلى من المكان لمحاولة لمس لوحة الهدف بكلتا اليدين أكثر من مرة خلال نفس الوثبة

٣- الوثب لأعلى من المكان لمحاولة لمس لوحة الهدف والحلقة والشبكة

٤- التمرين السابق عقب الجري والارتقاء للوثب بكلتا القدمين

٥- الجري لاستلام الكرة من الزميل والوقوف في عدة واحدة والقدمان متوازيتان للارتقاء والقفز لأعلى ثم تمرير الكرة للزميل

٥- الجري لاستلام الكرة من الزميل ثم القفز لأعلى والتصويب من تحت السلة

٦- يكرر التمرين السابق مع زيادة المسافة التي يصوب منها المتدرب

٧- المحاورة بالكرة ثم الوقوف على عدة واحدة للارتقاء والقفز لأعلى والتصويب

٨- نفس التمرين السابق مع وجود منافس سلبي ثم إيجابي

التصويب بمتابعة الكرة المرتدة

الأداء الفني للمهارة:

١- التنبؤ الصحيح لمكان أو زاوية ارتداد الكرة من الهدف

٢- التوقيت الجيد للقفز لمقابلة الكرة في لحظة ارتدادها من الهدف

٣- القفز عالياً لمقابلة الكرة في أعلى نقطة وأقربها لارتدادها من السلة أو اللوحة

٤- لمتابعة التصويب يمكن استغلال اللوحة حتى ترتد الكرة منها إلى السلة ويتوقف ذلك على زاوية ارتدادها

٥- يجب أن يكون جسم المتدرب أثناء القفز في كامل امتداده والذراعان أيضاً في كامل امتدادهما وفتح القدمين

الخطوات التعليمية:

١- من وضع الوقوف متابعة دفع الكرة إلى أعلى باليدين باستمرار أثناء القفز إلى أعلى

٢- أداء نفس التدريب باليد اليمنى فقط ثم باليسرى

٣- أداء نفس التدريب أثناء المشي ثم أثناء الجري

٤- الوثب عالياً بالارتقاء بالقدمين معاً للمس لوحة الهدف باليدين ثم بالتبادل بين اليمنى واليسرى

٥- متابعة الكرة باستمرار على اللوحة مع ملاحظة مد الذراعين عالياً باستخدام الرسغين والأصابع فقط

٦- رمي الكرة من أسفل إلى اللوحة من على مسافة ٢ متر من الهدف ثم التقدم بالوثب لمتابعتها

٧- رمي الكرة من أسفل إلى اللوحة ثم الوثب لمتابعتها على اللوحة ثم إلى السلة بالتبادل

٨- التدريب السابق مع وجود منافس سلبي ثم إيجابي

أسس الدفاع في كرة السلة

دفاع الفريق

الدفاع بطريقة رجل لرجل

تعتبر طريقة الدفاع رجل لرجل في كرة السلة من أكثر الطرق الدفاعية ايجابية حيث يتميز أداء اللاعبين بالجرأة والمحاولة المستميتة والفعالة لكسر هجوم الفريق المضاد وفرض سيطرة دفاعية على كل لاعب من لاعبي الفريق المضاد وتتطلب هذه الطريقة اليقظة الدائمة من كل أعضاء الفريق في جميع الأوقات.

الغرض من طريقة الدفاع رجل لرجل:

هو منع الفريق المهاجم من إصابة الهدف وذلك بان يتولى كل لاعب من لاعبي الفريق المدافع احد لاعبي الفريق المهاجم محاولا حراسته ومتابعته لمنعه من استلام الكرة أو التصويب على الهدف أو اشتراكه في تنفيذ خطة هجومية.

أهم النقاط التي يجب مراعاتها عند تنفيذ الدفاع رجل لرجل:

١- يجب على اللاعب أن يتعرف على نقاط القوة والضعف في اللاعب المنافس حتى يستطيع إن يحد من قدراته الهجومية ويضعفها .

٢- يجب معرفة قدرات المنافسين حتى يمكن تحديد اللاعبين المناسبين لهم من حيث السرعة الحركية ، قوة ودقة التصويب ، قوة حركات القدمين ، والمحاورة ومدى دقتها وتحكمه فيها والخداع.

٣- على اللاعب المدافع أن يميل جهة نقطة قوة وتميز المنافس عند

استلامه الكره حتى يجبره على التعامل مع الكره باليد الأقل حساسية معها وبالتالي يسهل قطعها والاستحواذ عليها.

حالات استخدام الدفاع رجل لرجل:

١- إذا كان المهاجمون قليلو الخبرة.

٢- إذا كانت الياقة البدنية عالية بالنسبة للمدافعين وضعيفة بالنسبة للمهاجمين.

٣- إذا كان الفريق المدافع مهزوما ، وهناك دقائق معدودة من المباراة.

٤- عند ضعف مستوى المهارات الأساسية عند المهاجمين.

٥- عند إجادة الفريق المدافع للمهارات الأساسية الدفاعية.

٦- إذا كان من بين أفراد الفريق المهاجم من يجيد التصويب من مسافات بعيدة ومتوسطة.

٧- إذا تمكن الفريق المهاجم من التغلب على طريقة الدفاع عن المنطقة .

٨- إذا تعمد الفريق المهاجم الاحتفاظ بالكرة أطول فترة ممكنة تبعا لتكتيك معين.

أنواع طرق الدفاع رجل لرجل

أولاً: بالنسبة لملازمة الدفاع لمنافسه المهاجم:

١- الدفاع رجل لرجل بالتحديد

٢- الدفاع رجل لرجل بالالتقاط

٣- الدفاع رجل لرجل بالتغيير

ثانيا : بالنسبة للمسافات بين المهاجم والمدافع:

١- الدفاع عن قرب.

٢- الدفاع عن بعد.

٣- الدفاع الضاغط.

مميزات طريقة الدفاع رجل لرجل:

* استغلال خبرات الفريق
* مقابلة مميزات معينة للفريق.
* مواجهة بعض المواقف الهجومية الخاصة أثناء سير المباراة وخاصة عند قرب نهايتها
* تواضع مستوى أداء الفريق المنافس.
* مواجهة ارتفاع نسبة التصويب للاعبي الفريق المنافس.
* تستخدم لمواجهة بعض خطط الهجوم الخاطف.
* يعتمد تدريبا فعالا وجيدا للمهارات الدفاعية الفردية.
* رفع مستوى بعض القدرات الحركية الخاصة مثل التحمل الدوري التنفسي والسرعة والرشاقة وسرعة رد الفعل.
* بث روح الكفاح والمنافسة لدى اللاعبين.

عيوب طريقة الدفاع رجل لرجل

١- كثرة ارتكاب اللاعبين للأخطاء الشخصية عند دفاع المنطقة.

٢-لا يعتبر قاعدة جيدة لتنفيذ الهجوم الخاطف عند الحصول على الكرة.

٣- من الصعب إدراك خطأ المدافع حتى يمكن تغطيته.

٤-عرضه لكثير من الخطط والمناورات الهجومية (ألعاب الستار- الخداع)

٥- وجود لاعب واحد ضعيف دفاعيا يؤدى إلى حدوث فجوة وثغرة في دفاع الفريق ككل

الفصل الثالث

جوانب إعداد مدرب كرة السلة

من الضروري أن يكون مدرب كرة السلة شخصاً محترفاً ذا خلفية تربوية يعتد بها ، ومن أهم الاعتبارات المتعلقة بإعداده هي الصفات الشخصية، والإعداد المهني، والمسؤوليات القيادية، والنواحي الأخلاقية .

أولاً: الصفات الشخصية

يجب أن يتمتع المدرب بشخصية مرغوبة، وبذلك يمكنه إنجاز المهام المناطة إليه برغبة ورضا، وكنتيجة للتقدم الاجتماعي والتغيرات التربوية، ومن أجل مواجهة التحديات المهنية، يمكن تحديد الصفات والسمات التي يجب أن يتحلى بها المدرب الجيد فيما يلي:

١- مواجهة التغيرات الاجتماعية المؤثرة على الشباب بالمرونة والمثابرة.
٢- القدرة على فهم ومقابلة المشاكل المتعلقة بالرياضيين.
٣- التحلي بصفات حسن التنظيم وموضوعية التفكير.
٤- القدرة والرغبة على الاتصال بالفريق ، وأولياء الأمور، والإداريين، والجمهور.
٥- القدرة على إصدار الأحكام العادلة بالطريقة المناسبة
٦- التزام فلسفة إنسانية وأخلاقية بحيث تتضمن العدل، وروح الصداقة والحزم.
٧- القدرة على الابتكار والتخطيط في المجال الرياضي، واتساع الرؤية لكافة أجهزة الهيئة.
٨- الثبات الانفعالي، وضبط النفس.

٩- القدرة على تحقيق الأهداف التربوية بالطرق المباشرة وغير المباشرة.
١٠- أن يكون قدوة ونموذجاً يحتذي في تصرفاته، ومواقفه، ومظهره.
١١- الإيمان بكرامة الإنسان كصفة أساسية للفرد.

ثانياً: الإعداد المهني:

إن الأداء التربوي السليم لدى اللاعبين خلال ممارسة كرة السلة يعد ذا أهمية كبرى، لذا فمن الضروري للمدربين الأكفاء أن يعملوا للمساعدة على هذا الأداء، ذلك أن مهنة التدريب الرياضي هي في حقيقة الأمر مجال تحد وتغيير مستمرين، فعلى المدربين الحرص على متابعة التغييرات الحادثة في المجال التربوي، وذلك حتى يكونوا دائمي الاستعداد للاستفادة من هذه التغييرات، كذلك فإن المسؤولية الأدبية والقانونية الواقعة على المدرب وعلى الإداري نحو توفير الصحة الجيدة، والأمن للفرد الرياضي، تجعل من الضروري أن يكون المدرب مؤهلاً للقيام بهذه الواجبات.

وللمساهمة بنجاح في العملية التربوية المستمرة للشباب، يجب على المدرب أن يكون مطلعاً على العلوم الإنسانية (التربوية، والاجتماعية، والنفسية)، وأن يكون لديه خلفية بالتربية العامة، وذلك حتى يكون قادراً على إعلاء وتكامل الرياضة كنهضة اجتماعية.

إن التوسع في برامج النشاط الرياضي يتطلب من العاملين في المجال تناول مسؤوليات التدريب بشكل أعم، مما يجب أن يزود به مدرس التربية الرياضية عادة طبقاً للنظام الدراسي.

وهكذا فإن هناك حاجة للمدربين المحترفين المؤهلين، بالإضافة لمدرسي

التربية الرياضية الذين يستطيعون التدريب، وعلى ذلك فإنه يجب على المدرس أن يكون مدرساً جيداً للتربية الرياضي، أما إذا كان متخصصاً في ميدان آخر، فعلية أن يمتلك كفاءة خاصة في مجال التدريب الرياضي، وقد تركزت مقترحات مستوى الشهادة التي يجب أن يحوزها المدرب الرياضي حول المجالات الخمسة الموضوعة، بواسطة الجمعية الأمريكية للصحة والتربية الرياضية والترويح على الآتي:

١- المجالات الطبية للتدريب الرياضي.

٢- المجالات النفسية والاجتماعية للتدريب الرياضي.

٣- الأساليب الفنية ونظريات التدريب الرياضي.

٤- أسس علم الحركة في التدريب الرياضي.

٥- أسس علم النفس في التدريب الرياضي .

وقد اقترحت المفاهيم والكفاءات والخبرات لكل من المجالات السابقة، كما اعتبرت هذه الدراسات الحد الأدنى الضروري للحصول على شهادة التدريب، إلا أنها لا تعتبر صالحة للحصول على شهادة مدرس تربية رياضية، حيث لا يمدنا مثل هذا البرنامج بخلفية شاملة للتربية البدنية، غير أنه يقدم المعلومات المساعدة للوقاية الصحية، والأمن الرياضي، كذلك فعلى قادة الشباب أن يدركوا ويتفهموا المضامين النفسية والاجتماعية المؤهلة للاشتراك في النشاط الرياضي، ومن الضروري أيضاً أن يتلقوا معلومات كافية في علم التشريح، وفي ميكانيكية الحركة، ذلك أن معرفة وفهم كيفية عمل الجسم الإنساني بالإضافة لما سبق، سيساعد المدرب على تقديم مشورة أفضل، وعلى أن يكون قائداً أكثر فعالية.

وبالإضافة إلى المجالات السابقة، فإن هناك بعض المجالات التي يجب أن يتأهلوا فيها، وهي تشمل العلاقات العامة، والتحكيم الرياضي، وأسس وفلسفة النشاط الرياضي، وعلاوة على ذلك فإنه من المفيد قيامه أو مساهمته في الأبحاث والدراسات المتعلقة المجال، حيث تشكل الخبرات المهنية التجريبية قدراً هاماً من التسلسل المنهجي الموضوعي لإعداد المدربين الرياضيين، إن التزود بهذه الخبرات يجب أن يتم وفقاً لتسلسل زمني معين، كما أنها يجب أن تكون داخل وخارج الملعب، لذا فإن البدء بالقيام بأعمال الملاحظة المنظمة **Scouting** يصلح لأن يكون أول مستويات الممارسة المحدودة لمهنة التدريب، ويلي ذلك العمل كمساعد مدرب، ثم التدرج بتولي مسؤولية التدريب الشاملة

ويفضل أن تتضمن هذه الخبرات العمل مع الناشئين والمبتدئين في المعسكرات الصيفية، والنشاط الرياضي الداخلي، وبراج النشاط الرياضي للكليات والهيئات المختلفة.

ومن ناحية أخرى فإن برنامج مخطط لإعداد مساعد المدرب في نشاط رياضي مختار قد يكون ضماناً لإعداد وتأهيل المدرب الأول

لذا فالمدرب الذي يمتلك خبرة جيدة في رياضة ما سوف يحظى بسرعة بالثقة والاحترام بين الرياضيين، وبين العاملين في المجال، كما أن المعرفة والفهم المكتسبين من خلال النشاط الرياضي المدعوم بالدراسات المناسبة، سيوفر فرصاً كبيرة لتخريج العديد من الرياضيين الممتازين .

مما سبق تتضح أهمية حسن اختيار الشخصيات المؤهلة مهنياً لممارسة التدريب الرياضي ، ومن هنا فعلى المدربين الأوائل والإداريين المسئولين

أن يتحروا الدقة في اختيار هؤلاء الأفراد، كما أن عليهم أيضاً أن يقدموا لهم العون والمساعدة على التقدم في المجال.

ثالثاً: التربية المهنية

يجب على المدرب أن يكون معنياً ومتفتحاً لنموه المهني المستمر، فالتربية المهنية تربي الاتجاهات المهنية الصحيحة، كما أنها تدعم استمرار تقدم مستوى التدريب، وهي تساعد أيضاً على مساندة مجالات الإعداد المختارة، وتشجع الحرص على الإطلاع على التغييرات المستمرة في طرق التدريب وفلسفتها، وتتضمن مصادر التربية المهنية المستمرة ، العمل الفردي والجماعي في المجالات والجوانب الآتية:

١- الدراسة الحاضرة للتربية الرياضية والأنشطة المصاحبة لها.

٢- التأليف المهني والبحث العلمي.

٣- الاشتراك الإيجابي في كل من المنظمات المهنية المحلية والدولية.

٤- الزيارات الميدانية للمدارس والكليات والأندية.

٥- الدراسات المتقدمة في مجالات المعرفة المتعلقة بالمهنة.

٦- الاشتراك في حلقات البحث والندوات .

٧- الاشتراك في الدورات الدراسية المتضمنة مستويات عالية في مجال التدريب.

٨- الاشتراك في مؤتمرات علم الاجتماع، وعلم النفس والطب الرياضي.

٩- المشاركة في دورات التخطيط.

١٠- الملاحظة التقويمية للأحداث الرياضية المتميزة.

١١- التقويم الذاتي من خلال دراسة الإنجازات الذاتية ومقارنتها مع

إنجازات زملاء المهنة.

١٢- الاشتراك في المناقشات والمناظرات مع المدربين، وتبادل الأفكار والخبرات والمعلومات.

١٣- الحرص على الاستفادة مما تقدمه وسائل الإعلام المختلفة إذاعة ــ تليفزيون ــ صحافة .. إلخ

١٤- التعرف على البرامج الرياضية في الداخل والخارج.

١٥- التعرف أسباب مهمات ومساعدات التدريب الحديثة .

رابعاً: المسؤوليات القيادية

إن قبول المناصب القيادية يحتم على المدرب ضرورة فهم وقبول مسؤولياته الاجتماعية، والعلاقات الإيجابية مع أفراد المجتمع، وكذلك القدرة على تولى وتقبل القيادة، وتتطلب القيادة الإخلاص، والمحافظة على الوعود، فالمدرون معرضون دائماً لنظرات الجميع، وعلى ذلك فإنه من الضروري أن يدركوا مدى مسؤولية القيادة الملقاة على عاتقهم، ومن الضروري موالاة إعدادهم بالمعلومات الهامة، كما يجب أن يكونوا ذوي مقدرة خاصة، ومتعددي الاتصالات .

وفي مجال إعداد مدربي المستقبل يجب إمدادهم بمتطلبات إدارة البرنامج الناجح، وأن يتفهموا قدراتهم الذاتية، وشخصياتهم واهتماماتهم، وأن يطوروها في مواجهة هذه المتطلبات، كذلك يجب أن يوجه المدربون اهتماماً أكثر إلى عملية تأثير الموقف على أداء اللاعب، وأن يراعوا تأثير

طموحه الشخصي على مستوى أدائه، لذا يجب التركيز على النواحي النفسية، بنفس درجة اهتمامهم بتنمية المهارات، وبرنامج الإعداد ألبدني.

خامساً: النواحي الأخلاقية

تتوقع كل المهن من أعضائها أن يتميز أداؤهم وإنتاجهم بمستوى متميز وراقي، ينعكس بالضرورة على مستوى قراراتهم وأحكامهم الشخصية، فمهنة التدريب لا تختلف عن غيرها، إلا أن طبيعتها الخاصة تتطلب من المنتمين ‘لها إمعان النظر فيها عن قرب، وهذه الحقيقة تجعل من الضروري على المدربين أن يكافحوا باستمرار، ليكونوا صورة تعكس أفضل ما يمكن، لأنفسهم ولفرقهم وللهيئات التي يمثلونها

إن على الرياضي الحق أن يعلم باستمرار أن المطلوب منه أكثر بكثير من مجرد كسب مسابقة، وبالرغم من أن كل فريق يدرب ويراقب لكي يفوز في المباريات كهدف رئيسي في أية منافسة، فإن تحقيق الفوز يجب أن يكون دائماً مصبوغاً بالروح الرياضية، واللعب النظيف، وبتقرير حقيقة أن المدربين يمثلون مهنة التدريس، لذا يجب أن يعملوا على أن تلعب فرقهم أحسن ما عندهم، وأن يقابلوا المنافسين بروح طيبة، وأن يحترموا الحكام وقراراتهم، كما يجب عليهم أن يضربوا المثل في ضبط النفس، والعدل تحت كل الظروف.

أسس التعلم المهاري في كرة السلة

يعتبر التعلم المهاري عملية لا بصرية ، حيث أننا نري نتائج التعلم المهاري عندما يتحسن الأداء ولكن العملية التعليمية تتشكل داخل عقل وجسم اللاعب ، إذ أن التعلم يشرك فيه الجهاز العصبي والمخ والذاكرة ، فمهما قمنا بأداء المهارات الحركية فإن تذكر المحاولات السابقة التي تؤدي بدنياً يؤثر في أداء الحركة مرة أخري ومع استمرار التدريب فإن وضوح الذاكرة للحركة تشكل حتى يمكن استرجاعها عند الحاجة إليها ، إن تذكر الحركة التي شكلت في المخ تسمي (البرنامج الحركي) أو مجموعة التوجيهات أو التعليمات الحركية . فالبرنامج الحركي يبدأ خلال المراحل الأولي للتعلم الحركي .أما بالنسبة للاعبين المتقدمين فإن البرنامج الحركي يكون قد أكتمل بمجموعة التوجيهات التي تقوم بتثبيت الأداء.

مراحل التعلم Stages of learning

هناك ثلاث مراحل للتعلم وهي :

مرحلة بداية التعلم:

يجب علي اللاعبين المبتدئين قبل أن يبدءوا في تعلم أي شيء أن يعرفوا ما يجب أن يحققوه جيدا، فهناك كثير من المدربين الذين لا خبره لهم يبدءون التعليم من خلال عرض الشيء قبل شرح ماذا يجب علي المتعلم تحقيقه . حيث أنهم يقومون التنبؤ الخاطئ لما يعرفه المتعلم. فمن خلال هذه المرحلة فإن العملية التعليمية يمكن أن تكون بطيئة معتمدة علي

اللاعب وكذلك علي طبيعة المهارة ذاتها. ويمكن للمدرب مساعدة المبتدئ علي تعلم المهارة الجديدة من خلال:

- التحدث باختصار عن المهارة المراد تعلمها مع اللاعب.
- عرض وشرح المهارة المراد تعلمها مع اللاعب.
- استخدام طريقة التعليم التي تسمح للمبتدئ أن يؤدي المهارة بأسلوب جيد حتي يتمكن من تطبيقها وأدائها بنفسه.

وتعتمد استمرارية هذه المرحلة علي خبرة وتوافق اللاعب ، وعلي درجة صعوبة المهارة . ويمكن أن تستغرق العملية التعليمية وقتاً أقل إذا تطابقت المهارة الجديدة مع المهارة التي سبق تعليمها وتم شرحها بواسطة المدرب.

إن مرحلة البداية قد تستكمل عندما يستطيع اللاعب أداء الحركة في صورتها (البدائية) حتي ولو بقيت بعض الأخطاء في الأداء المهاري.

المرحلة الوسطي :

مرحلة التعلم (محاولة استخدام طرق متعددة للتعليم)

لقد رأينا المهارات تبني علي معرفتنا بالشيء وقدرتنا علي أدائه، وهذا يحتاج إلي وقت طويل لتعلم المهارات المركبة ، نظراً لصعوبة تتابع الحركات بتوافق تام ففي أثناء تلك المرحلة يجب توجيه اللاعبين إلي كيفية أداء المهارة المرسومة في مخيلتهم تبعا لخبراتهم السابقة.

وفي هذه المرحلة ينمي فيها اللاعب مهارته بالتدريب المنتظم من خلال البرنامج الحركي الذي بدأه في المرحلة الأولي . ويعتبر التدريب غير كاف لتعلم المهارات بطريقة جيدة . لذا فإن اللاعبين بحاجة إلي التشجيع لتعلم ما هو جديد ، وأن ما يؤدونه يكون صحيحاً بالإضافة إلي حاجتهم إلي معرفة ماذا يقومون بأدائه بطريقة خاطئة ، ومعرفة كيفية تصحيح تلك الأخطاء . لا يوجد جدول زمني لتلك المراحل الثلاثة خاصة المرحلة الوسطي . أذ أن تعليم أبسط المهارات قد يستغرق يوما واحداً ، في حين أن تعليم المهارة المركبة قد يحتاج إلي سنوات من أجل الوصول إلي مرحلة متقدمة ففي المرحلة الوسطي نجد أن اللاعب يبدأ في أداء المهارة بدقة وثبات في الجو الطبيعي المهيأ لذلك ، ولكن عندما يؤدي اللاعب المهارة ألياً (أوتوماتيكياً) فإنه يكون قد دخل في مرحلة متقدمة.

المرحلة المتقدمة:

مرحلة المهارة (أداء المهارة)

إن ضبط أو إتقان الحركة تؤدي بطريقة آلية أفضل عندما ينوي اللاعب أن يتعلم (ماذا) يفعل و (أين) يفعل ذلك(كيف) يفعل لأن هذه المرحلة تعتبر مرحلة الأداء المهاري . ، وعلي اللاعب هنا تعلم الكثير عن استخدام المجهود ومعرفة إستراتيجية أداء المهارة بطريقة جيدة.

ويستطيع اللاعب في هذه المرحلة المتقدمة الوصول إلي مستوي في الأداء تحت ظروف مختلفة أثناء المنافسة حيث يتمتع اللاعب بالثقة في النفس لإتقان المهارة. هذا الشعور والإحساس بالمهارة يعني إن اللاعب

قادر علي تقويم نفسه بشكل موضوعي . وفي هذه المرحلة نجد أن اللاعب في حاجة إلي التشجيع للتدريب علي إتقان المهارة حيث التقدم يكون بسيطاً ، والوصول إلي تحقيق ذلك لا يكون سهلاً. إن القدرة علي أداء المهارة تتأثر بالتغيرات في القدرات الحركية والبدنية مثل السرعة والرشاقة والقوة.

طرق تعليم المهارات البسيطة:

تعتبر المهارات الرياضية هي احدي المهارات التي يستطيع الفرد أن يؤديها بقليل من التدريب . حيث أن سهولة التعلم تأتي نتيجة لسهولة المهارة . ففي بعض الأحيان نجد أنها تأتي نتيجة لسهولة المهارة . ففي بعض الأحيان نجد أنها تأتي نتيجة لأن المبتدئين قد رأوا أداء المهارة العديد من المرات أمام أعينهم من أشخاص أحرين أو نتيجة لمشاهدة التليفزيون وتشير بعض المراجع العلمية إلي أن ٨٠% من عملية التعلم تأتي من خلال ما يشاهده الشخص لذا يجب تأكيد العناية بالمهارة البسيطة عندما يؤديها المبتدئ بسهولة و سرعة .

قد يبدو الشيء بسيطاً للمدرب ، بينما يبدو نفس الشيء صعباً بالنسبة للمتعلمين حتي يتمكنوا من إتقانها علي اعتبار أنها مهارة مركبة. ففي بعض الأحيان نجد أن ما يبدو لنا بسيطاً – قد يكون معقداً – إذا دخل عامل الخوف أو العصبية . فإذا كان هناك شك ما في أن المهارة بسيطة أو مركبة، عند ذلك يجب أن تعلم علي أنها مهارة مركبة.

وهناك طريقتان شائعتان الاستخدام في تعليم المهارات البسيطة:

-طريقة التقليد.

-طريقة العرض والشرح والتطبيق والتصحيح.

طريقة التقليد :

إن التقليد البسيط دائماً يكون من أفضل طرق التعليم . لأنه يتطلب أن يقوم بالتركيز علي ما سوف نقلده أو تنقله وعليك أن تقول للاعب

(أنظر إلي هذه .....حاول أداء ذلك). فإذا كان التقليد دقيقاً – فيجب التأكيد عليه عن طريق القول (نعم ...هذا صحيح) . وعندما يكون الأداء البسيط صحيحاً – قم بتوضيح ذلك للاعبين.

طريقة العرض والشرح :

هذه الطريقة تتكون من أربعة خطوات هي:

٢- العرض للمهارة مع الاختصار.

٣- إعطاء المزيد من الوقت للتطبيق مع الملاحظة الجيدة للحركات الصحيحة ، والأخطاء الشائعة.

٤- القيام بإعطاء المعلومات أثناء سير عملية التطبيق . مع إمكانية إيقاف التطبيق للتأكيد علي الحركات الصحيحة مع تصحيح الأخطاء في حالة الضرورة.

٥- أعطاء المزيد من التطبيق لتصحيح الأخطاء بالتفصيل في حالة الحاجة إلي ذلك.

طرق تعليم المهارات المركبة

المهارات المركبة عبارة عن حركات أو أفعال لا يستطيع اللاعب أن يتعلمها بسهولة بنفس طريقة تعلم المهارات البسيطة . فهناك أنواع مختلفة من طرق تعليم المهارات المركبة ، إذ يمكن تبسيطها كلها حتي تكون سهلة التعليم . و على المدرب إذا كان يرغب في أن يكون مدربا جيدا فعليه أن يقوم بتقويم اللاعبين المبتدئين مع تبسيط المهارة تبعاً لمستواهم.

وهناك طريقتان شائعتان الاستعمال لتعليم المهارات المركبة:

- طريقة التشكيل.
- طريقة الربط.
- تشكيل المهارة المركبة (تبسيط الطريقة الكلية):

كلمة تشكيل تستخدم عادة لشرح الطريقة التي تتبع لعمل شيء متنوع . وهذا يشبه إلي حد كبير طريقة المثال عندما يبدأ تشكيل كتلة من الصلصال لا شكل لها ، ويقوم بالتدريج بتشكيلها في شكل معين . إذ أن تشكيل المهارة يأخذ نفس طريقة التدريج هذه.

يمكن شرح هذا التشكيل كما يلي:

* العرض المختصر مع شرح المهارة المراد تعليمها ككل.

* استخدام ابسط الرؤي الغير متكاملة للمهارة ككل والتي تتضمن أهم الحركات التي يمكن للمتعلم أن يؤديها بنجاح.

* السماح بتطبيق المهارات البسيطة أولا.

* تغيير الأهداف تدريجياً ، بحيث يمكن استكمال تشكيل المهارة ككل من خلال العمل التطبيقي.

*تشجيع اللاعبين الذين يمتلكون مشاكل في التعلم. باستخدام طرق مبسطة أخري .

– ربط المهارات المركبة وتقسيمها إلي أجزاء بسيطة:

هناك طريقة أخري لتعليم المهارات المركبة وهي ربطها ببعض .أذ أن المهارات المركبة يمكن تقسيمها إلي حلقات من السلسلة الحركية أو إلي الأجزاء الواضحة من المهارات. كما يمكن اعتبار كل جزء حلقة من حلقات السلسلة.

فإن أبسط جزء من أجزاء تلك الحلقات تعلم بالطريقة البسيطة. ومن أجل أن تكون السلسلة متماسكة ، يجب ربط كل جزء مع الأخر حتي تصبح المهارة متكاملة . وفي المرحلة الوسطي لتعلم المهارة يمكن للاعب تطبيق أجزاء المهارة كل علي حدة ، وعلية في النهاية أدائها ككل بحيث ترتبط الحلقات في سلسلة واحدة.

– التشكيل في مقابل الربط :

إن عملية الربط أو التسلسل تختلف عن عملية التشكيل . ففي الربط نجد أن كل جزء يؤدي كما هو متبع في الشكل النهائي للمهارة. وعند تشكيل المحاولات الأولي قد يؤدي اللاعب المهارة بأسلوب غير متقن لدرجة أن المهارة قد لا تشبه الطريقة الصحيحة مطلقاً

أهداف الحصة التدريبية في كرة السلة

يجب على المدرب أن يقرر ما الذي يجب أن تكون عليه الأهداف الرئيسية للحصة التدريبية , وبناء عليه يختار المحتويات الواجب تضمينها والتمارين الأكثر ملائمة , واضعا بالحسبان الوقت المتاح والجهد البدني والنفسي الذي يعتبره الأكثر ملائمة ضمن زمن محدد .

يجب أن تكون الأهداف لكل حصة قليلة وواضحة جدا للمدرب . هناك خطان خطيران هما :

• محاولة عمل الشئ الكثير في تدريب واحد أو تمرين واحد.

•عدم معرفة المدرب بوضوح لما يريد بلوغه خلال حصة التدريب بشكل إجمالي ومع كل تمرين محدد عموما يمكن أن تصنف أهداف الحصة التدريبية في أربعة مجموعات رئيسية :

• **التعلم** : الغرض للاعبين هو أن يتعلموا أو يتقنوا مهارات جديدة أو مهارات لم يسبق لهم إتقانها , المهارات الفنية (تمرير , محاورة , تصويب , الخ ...) كما القرارات الخططية (قرارات ١ضد١ , ٢ضد٢ , ٣ضد٣ , الخ ...) كلاهما

•**التكرار** : الغرض هو تكرار المهارات التي سبق للاعبين أن أتقنوها من اجل ترسيخها , وإجادتها لدرجة مثلى , أو ربما لما قد يتطلبه الوضع من دعم لصالح التغيير النفسي (مثلا : سلسلة تصويبات من ٢٠ تصويبه أو الجري والتمرير خلال ١٠ دقائق).

•**التعرض لظروف مباراة حقيقية** : الغرض هو أن يتدرب اللاعبون في ظل ظروف مباراة حقيقية (ظروف مرهقة إلى حد بعيد) بحيث يتعودون على هذه الظروف .

•**التحضير لمباراة محددة** : الغرض هو أن يحضر الفريق لكي يواجه منافسا معينا يمثل صعوبات محددة.

•بالنسبة لفريق تحت ١٥ سنة , يجب أن تكون الأفضلية لتعلم الأهداف , وبدرجة اقل تكرار الأهداف , ومن غير الملائم أن يصرف وقت التدريب على المجلين الآخرين.

•كما انه يجب أن تكون الأفضلية أيضا للتعليم والتكرار, ولكنها أيضا فكرة جيدة للاعبين , إلى درجة ما , أن يمارسوا مهارات تم إتقانها في ظروف مباراة غير مرهقة , إلا انه من غير الملائم بالنسبة لهذه الفئة العمرية أن يصرف وقت التدريب على التحضير لمباراة محددة .

• بالنسبة لفريق من أعمار ١٨/١٥ سنة , فان التعلم , التكرار , التعرض لظروف مباراة حقيقية والتحضير لمباراة محددة يجب أن تكون مجتمعة على نحو ملائم .

محتويات وتمارين

يجب أن تكون المحتويات المنتظمة في حصص التدريب منسجمة مع الأهداف (إتقان حركة القدم في دفاع١ضد١ . تكرار التمريرات التي سبق إتقانها) عامة فكرة جيدة للمدرب أن يدمج محتويات أهداف الهجوم مع محتويات أهداف الدفاع , مع انه بإمكانه أن يقرر إبراز احدهما على الأخر وفى سبيل العمل مع كل المحتويات , يتوجب على المدرب أن يصمم تمرينا لهذا الغرض خصيصا .

إن التمارين ضرورية لشغل غالبية وقت التدريب , إن الحصة معدة من تمارين جيدة ومنسجمة بإحكام سوف تفيد اللاعبين أكثر بكثير من حصة أخرى متناسقة يشكل غير ملائم أو بشكل ضعيف .

نظام العمل

يجب على المدربين تهيئة وتيرة العمل التي يألف لها اللاعبون , ومن اجل عمل ذلك , عليهم أن يكونوا على دراية بالتالي :

- في اى وقت مبكر يجب على للاعبين أن يحضروا للتدريب , متى يتوجب عليهم أن يكونوا جاهزين بزيهم الرياضي للبدء بالتمرين ؟
- كيف يجب أن يبدأ التدريب ؟

هل سيلتقي المدرب مع اللاعبين في حجرة تبديل الملابس قبل أن الخروج إلى الملعب ؟

هل يخرج اللاعبون عندما يكونون جاهزين ويبدؤون بالتدريب وحدهم إلى أن يدعوهم المدرب ؟

هل يخرج اللاعبون إلى الملعب وينتظروا إلى أن يدعوهم المدرب قبل أن عمل اى شئ أخر؟

• من هو المسئول عن التجهيزات المطلوبة للتدريب ؟

من هو المسئول عن الكرات ؟

من الذي يقوم بجمعها بعد التدريب ؟

من هو الذي لديه مفتاح حجرة تبديل الملابس ؟

من هو المسئول عن لوحة الكتابة ؟ الخ ...

يجب على المدربين أن يضعوا قواعد بسيطة عند مخاطبتهم للاعبين بحيث يصغوا إليهم مثلا :

• يمكنهم أن يستخدموا الصفارة عند رغبتهم بان يتوقف اللاعبون عما يقومون به والاستماع إليهم , ويمكنهم أن يطلقوا الصفارة للاعبين مرتين لكي يحضروا إليهم .

• يجب على المدربين أيضا أن يهيئوا اللاعبين عند الالتقاء بهم لكي يتحدثوا معهم , عليهم أن يكونوا محاربين بالكرة , يقوموا بربط أحذيتهم , يتحدثوا مع بعضهم البعض أو يعملوا اى شئ أخر , بل يجب عليهم أن ينظروا إليهم وان يصغوا لما يقولونه .

على انه من اجل أن يحافظوا على انتباه اللاعبين في هذه الأوضاع , يجب على المدربين أن يتأكدوا بان تكون إيضاحاتهم مختصرة ودقيقة للغاية . يجب على المدربين أيضا أن يحددوا الإجراءات كمثل الطلب من اللاعبين إن يأخذوا الأذن من اجل ترك حصة التدريب

فهرس